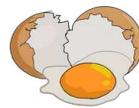


# Recomendaciones para las cenas (2)

- Si en el segundo plato se ha comido **carne**, en la cena cambiar de proteína, ya sea pescado o huevo. (Evitar pescados procesados<sup>2</sup>).



- Si en el segundo plato se ha comido **huevo**, en la cena cambiar de proteína, ya sea carne o pescado (Evitar carnes<sup>1</sup> y pescados<sup>2</sup> procesados).



- Si el postre de la comida ha sido un **lácteo** incluir fruta en la cena.



- Si el **postre** de la comida ha sido fruta, en la cena se puede volver a ofrecer de nuevo o tomar un lácteo (Evitar postres lácteos muy azucarados<sup>3</sup>)



<sup>2</sup>Pescado procesado: hamburguesas, palitos de mar, pescado congelado ya rebozado...

<sup>3</sup>Postres lácteos azucarados: yogures líquidos, natillas, flan, arroz con leche...